

Sommercurry

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 EL Sojasauce	1 Paket Zuckerschoten
1 EL Stärke	1 kl. Dose Pfirsiche 425 ml
1 kleines Stück Ingwer	1 Dose Kokosmilch 425ml
1 Zwiebel	1 Limette
3 Möhren	evtl. Koriander
2 EL Pflanzenöl	Zum Würzen: Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer, Currypulver,
1 EL brauner Zucker	Curry Paste, Limettensaft und
1 große rote Paprikaschote	Limettenabrieb
1 rote Chilischote	

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden, mit Sojasauce und Stärke kurz marinieren.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und vorbereiten:

- Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Möhren schälen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden.
- Paprika putzen und in Streifen schneiden.
- Chilischote putzen und kleinhacken.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen schneiden.
- Zuckerschoten entfädeln.
- Pfirsiche abgießen, den Saft auffangen und in Stücke schneiden.

Alles zurechtstellen.

Das marinierte Fleisch in einem EL Öl, am besten in einer beschichteten Pfanne, scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

1 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Vorsicht, dass es nicht anbrennt, sonst wird es bitter.

Möhren hinzugeben und weiter anbraten, mit 1 EL braunen Zucker karamellisieren.

Nacheinander Paprika, Chilischote, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten hinzugeben, weiterbraten, mit Pfeffer und Salz würzen.

Kokosmilch und Pfirsichsaft zugießen und die Pfirsiche zugeben.

Mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, Currypulver, Currypaste, Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Tipps:

Wer mag kann noch gehackten Koriander dazugeben.

Vegetarier lassen das Fleisch einfach weg.

Dazu reicht man Reis, Fladenbrot oder Naan.